Recovery Kernel

Psykodrama Modul

Iverksett det.
Gjenvinn det.
Skriv om det.
Hel det i det offentlige.

Hvorfor handling helbreder det snakking ikke kan

Psykodrama ble utviklet av Jacob Moreno på 1920-tallet – ikke som underholdning, ikke som rollespill, men som en klinisk intervensjon basert på en spesifikk nevrologisk innsikt: hjernen behandler en iscenesatt erfaring annerledes enn en fortalt erfaring. Når du forteller historien om det som skjedde, er prefrontal cortex aktiv – du administrerer, redigerer, rammer inn. Når du iscenesetter historien, engasjerer det limbiske systemet seg. Kroppens minne aktiveres. Den emosjonelle ladningen dukker opp i en form som kan arbeides med, vitnesbyrdes for, og slippes.

Hver teknikk i dette modulet har en dokumentert mekanisme. Objektritualet (baby-pudderet) fungerer fordi hjernens frykt- og begjærrespons er betinget til objekter — og kan re-betinges gjennom utøvet erfaring med disse objektene. Stigma-simuleringen fungerer fordi skam lever i isolasjon og mister sin kraft når den blir universell. Den helbredende utøvelsen fungerer fordi kroppen som utfører bedring skaper de nevrale assosiasjonene av bedring — hjernen gjør ikke fullt ut Skille mellom virkelige og simulerte opplevelser på det limbiske nivået.

Dette modulet er det mest kraftfulle verktøyet i Kernel-møtelibrakket. Det er også det som krever mest fasilitatoregenskaper, mest sikkerhet, og mest forberedelse. Les hele modulet før du kjører noen deler av det. Sikkerhetsprotokollene er ikke valgfrie.

Fasilitatorsikkerhetskrav — Les før du fortsetter

- Dette modulet bør ikke kjøres i de første tre møtene i en ny gruppe. Tillit må etableres først.
- Ha nummeret Mental Helse: 116 123 synlig og uttalt ved starten. Ha minst én person i rommet du stoler på til å sitte med noen som blir i nød.
- Ingen er påkrevd å delta i noen iscenesettelse. Å være vitne er full deltakelse.
- Fasilitatoren spiller IKKE en karakter i hoveddramaet — du er regissøren og sikkerhetsansvarlig gjennom hele.
- Hvis noen begynner å dissosiere (blir veldig stille, øynene er unfokuserte, slutter å respondere), avslutt scenen umiddelbart. Bruk grounding-frasen: «Du er i dette rommet. Det er [dato]. Du er trygg. Nevn noe du kan føle

akkurat nå.»

- Alltid avslutt økten med Healing Enactment (Modul 3) – aldri la gruppen være midt i smerten uten å fullføre buen til reparasjonen.

Modul 1

Gjenstandens ritual

Makt ligger i fellesskapet – gjenvinn den ved å la den flyte gjennom gruppen.

Den terapeutiske mekanismen

Trang er ikke primært en tanke. Det er primært en objektassosiasjon. Hjernen har koblet sammen spesifikke objekter — en pose, en pipe, en flaske, en bestemt farge på emballasjen — med den nevrokjemiske opplevelsen av stoffet. Når du møter disse objektene, utløses trangen før bevisst tenkning skjer. Dette er klassisk betinging, og det er i kroppen, ikke i sinnet.

Objektritualet fungerer ved å introdusere et STAND-IN-objekt — noe som ser nok ut som det virkelige for å aktivere en mild versjon av assosiasjonen — og deretter arbeide med dette objektet i en gruppekontekst som aktivt omprogrammerer assosiasjonen. Gruppens tilstedeværelse og respons blir den nye parvise opplevelsen. Ved slutten av ritualet har objektet blitt håndtert, undersøkt, ledd av og forkastet. Assosiasjonen har blitt avbrutt og erstattet.

1.1

Babypudderritualet

Glamouren til linjen — dekonstruert i sanntid

Hva du trenger

- Én beholder med babypudder, talkum eller lignende hvitt pulver
- Et lite speil eller en mørk, flat overflate (valgfritt – gjør det visuelt)
- En søppelbøtte plassert synlig i midten av rommet
- Ingen musikk under denne ritualet – stillheten er beholderen

FASILITATOR: Jeg har noe i denne bagen. Jeg skal gi den videre. Ikke åpne den ennå.

[[Passér den forseglede posen rundt i sirkelen. La folk holde den, kjenne vekten, uten å åpne den.]]

FACILITATOR: Hvordan føles det å holde det?

[[Korte svar. Ikke press. Gå videre.]]

[[Åpne posen. Vis at det er babypudder. Noen mennesker vil le. La dem.]]

FACILITATOR: Her er hva vi skal gjøre. Jeg skal legge noe på denne overflaten.

[[Legg en liten mengde på speilet eller en mørk overflate. Tegn det i en linje hvis gruppen er komfortabel.]]

FACILITATOR: Se på det. Hvordan ser det ut?

[[Gruppen reagerer. Ikke tving noen. Noen vil le, noen vil bli stille, noen vil føle noe fysisk. Alle reaksjoner er gyldige.]]

De tre aktene i pulverritualet

AKT ÉN — GLAMOUREN: «Dette er hvordan det så ut. Dette er hvordan bildet så ut i hodet ditt før du brukte det. Den rene linjen. Ritualet rundt det. Løftet om det. Filmene glamorerte dette. Hjernen din glamorerte dette. Vi ser på babypudder. Vi så på babypudder hele tiden.»

AKT TO — RASJONALISERINGEN: Fasilitatoren spør: 'Hvem kan fortelle meg hvordan det første gangen gikk? Ikke din historie — det første gangen i hodet ditt. Du fortalte deg selv at det ville være greit. Gå oss gjennom matematikken.' (Ta 2-3 korte svar.) 'Én gang. Greit. To ganger. Fortsatt greit. Så endret nervesystemet ditt seg den tredje gangen, og greit var ikke lenger tilgjengelig.'

AKT TRE — BRANNMUREN: «Før vi går videre – alle se på dette pulveret. Det har ingen kraft bortsett fra kraften vi gir det. Akkurat nå trekker vi sammen kraften.» Fasilitatoren plukker opp speilet eller overflaten. «Jeg skal bære dette til søpla. Hvis noen vil legge til noe – et ord, en lyd, en gest – mens vi går det til søpla, gjør det.» Gå sakte. Gruppen responderer hvordan de svarer. Kast det i søpla. Ferdig.

Debriefingen — Tre spørsmål etter ritualet

- «Hva skjedde i kroppen din da du så linjen? Du trenger ikke forklare hvorfor — bare beskriv den fysiske opplevelsen.» (Gå raskt rundt — ett ord eller én setning hver.)
- 'Hvor kom kraften i det bildet fra?' (Åpen diskusjon — 2 minutter. Gruppen vil vanligvis lande på: filmer, musikk, jevnaldrende, det første ruset, lettelsen det ga.)
- Det er nå i søpla. Hva betyr det for neste gang du ser noe som ser slik ut?" (Korte svar. Noen vil si «ingenting har endret seg.» Det er ærlig. Ritualet virker gjennom repetisjon, ikke som en enkeltstående hendelse.)

1.2

Objektritualer for andre stoffer

Tilpasse ritualet til det som er i rommet

Substans	Det erstatningsobjektet og ritualtilpasningen
Opioider / Piller	En godteri i en liten pose, eller en umerket pilleflaske med mynter. Send rundt. Hold. Ritualet: «Dette er hvordan resepten så ut. Dette er hvordan lettelsen så ut. Vi holder godteri.»

	Samme tre akter. Kast det i søpla til slutt.
Alkohol	Et glass eplejuice – eller vann i et vinglass. Ritualet: «Vi skal lukte på dette. Legg merke til hva hjernen din gjør med lukten av noe i et glass som dette.» Lukt på det. Snakk om hva som utløste det. Hell det ut sammen.
Sigaretter / Damping	En penn, holdt og tappet i den vanlige håndposisjonen. «Legg merke til grepet. Legg merke til hvor munnen din vil dra.» Hold pennen i røyke-posisjonen i 30 sekunder i stillhet. Deretter legger du den fra deg og rister ut hånden din.
Meth / Stimulanter	Et lite speil og natron, eller et glassrør tilgjengelig fra en hobbybutikk. Glamouren her er ritualutstyret. Samme tre akter – men legg til: «Hva ga ritualet deg før du i det hele tatt brukte det? Forberedelsen var en del av «slaget».» Det er betinging. Det er det vi avbryter.
Cannabis	En te- eller urtete. Lukten utløser assosiasjonen. Gi den videre. Legg merke til hva som tenner. «Dette er kamille. Hjernen din reagerte nettopp på kamille. Slik kraftfull kondisjonering er.» Samme tre akter.

Modul 2

Stigma-simuleringen

Gjør våpenet om til et speil – og deretter til et remedium

Den terapeutiske mekanismen

Stigma opererer gjennom isolasjon. Når noen kaller deg en «meth face» eller sier at du ser ut som en avhengig, lander skammen fordi det markerer deg som annerledes enn de andre i rommet – som noen som har gjort noe andre ikke har gjort, som bærer bevis på det på kroppen, som er synlig annerledes. Det merket er bare skammelig når du er alene med det.

Stigma-simuleringen virker ved å gjøre merket universelt. Når hele gruppen utøver stigmaet sammen — når alle plukker ved huden sin, alle er meth-ansiktet, alle påfører Olay-oljen sammen — slutter merket å være et merke. Det blir en delt tilstand som gruppen adresserer sammen. Skam krever isolasjon for å overleve. Simuleringen fjerner isolasjonen.

Den andre mekanismen er omrammingen: å flytte seg fra det sosiale merket ('meth face') til den biologiske virkeligheten ('kjemikaliene i systemet mitt, dopamin-drevne fikseringen, hudbarrierekompromisset fra meth'). Omrammingen sletter ikke opplevelsen — den erstatter et skamnarrativ med et nøyaktig ett. Nøyaktige narrativer kan adresseres. Skamspiraler kan ikke.

2.1

Simuleringsmanuskriptet

Fasilitatoren gjennomfører dette i tre faser

Hva du trenger

- Små speil – dollarbutikk, ett per person, eller delt
- En liten flaske med fuktighetskrem, olje eller lotion – som deles ut
- Valgfritt: et kort med omrammingsspråket trykket på det (oppgitt nedenfor)
- Stille musikk under helingsfasen – instrumental, beroligende

FASE ÉN — MERKE

FACILITATOR: Jeg skal si noen ting høyt som folk har sagt — eller tenkt — om folk i dette rommet, eller folk som oss. Dette er virkelige ting folk sier. Jeg sier dem slik at vi kan se på dem, ikke fordi de er sanne.

[[Les sakte, med pauser.]]

FACILITATOR: 'Man kan alltid se en avhengig ved å se på dem.'
FACILITATOR: 'Meth-ansikt. Se på huden. Man kan se hva de har gjort mot seg selv.'
FACILITATOR: 'De har skapt det selv.'
FASILITATOR: 'Når man først er avhengig, er man alltid avhengig.'
FACILITATOR: 'De vil aldri virkelig endre seg.'

[[Pause.]]
FASILITATOR: Hvor mange av de har du hørt? De siste måneden. Om deg selv.
[[La stillheten holde. Ikke forhast deg. Så:]]
FACILITATOR: Vi skal gjøre noe med disse.

FASE TO — DEN UNIVERSELLE SIMULASJONEN

FACILITATOR: Jeg vil at alle skal ta et speil. Hvis du ikke har ett, bruk mobilkameraet ditt.
FACILITATOR: Se på huden din. Akkurat nå. Se virkelig.
[[Gi 30 sekunder med stillhet.]]
FASILITATOR: Nå — finn noe. Et merke, en flekk, et tørt område, en pore, noe du normalt ikke vil at noen skal se. Dere har alle ett. Alle i dette rommet har ett.
[[Pause.]]
FASILITATOR: Berør det nå. Ikke aggressivt. Bare berør det og legg merke til impulsen — impulsen til å fikse det, plukke det i seg, dekke det til.
FACILITATOR: Den impulsen. Det er ikke deg som er ødelagt. Det er dopamin-drevet mønsterfullføring. Samme mekanisme som drev trangen, drev plukkingen. Samme kabling. Samme system.

FACILITATOR: Se deg rundt i rommet.
FACILITATOR: Alle holder et speil. Alle fant noe. Alle har impulsen.
FACILITATOR: Det er ingen "meth-ansikt" i dette rommet. Det er nervesystemer som gjør det nervesystemer gjør når de har vært under kjemisk stress.

OMRAMME-KORTET — Les høyt eller heng på veggen

GAMMEL MERKE: 'Meth-fjes — se hva du har gjort med deg selv.'
BIOLOGISK VIRKELIGHET: 'Metamfetamin forårsaker vasokonstriksjon, noe som reduserer blodstrømmen til huden. Dopamin-dysreguleringen driver repeterende atferd, inkludert hudplukking. Immunsuppresjonen fra kronisk stimulansebruk svekker hudbarrieren. Dette er kjemiske konsekvenser av en kjemisk prosess. De er ikke bevis på karakter.'

GAMMEL MERKE: 'Du kan alltid se en avhengig.'
BIOLOGISK VIRKELIGHET: 'Man kan noen ganger se de fysiske konsekvensene av kronisk stress på en menneskekropp. Disse konsekvensene oppstår fra fattigdom, fra krig, fra sykdom, fra omsorgsgivning. Kroppen under langvarig stress viser det. Dette er ikke unikt for avhengighet. Dette er biologi.'

Det var deres egen skyld.
BIOLOGISK VIRKELIGHET: 'Ingen velger sin MTHFR-status. Ingen velger sin COMT-variant. Ingen velger det nevrokjemiske underskuddet som fikk stoffet til å føles nødvendig. Beslutningen om å bruke var tatt av et system som allerede var i nød, og som søkte lettelse.'

FASE TRE — HELBREDELSESSIMULERINGEN

Fasilitator: Nå gjør vi reparasjonen. Ikke metaforisk. Faktisk.

[[Pass på fuktighetskrem eller olje. Spill rolig musikk.]]

FACILITATOR: Ha litt i hendene. Påfør det. På stedet du fant i speilet.

FACILITATOR: Dette er hvordan helbredelse ser ut. Det er ikke dramatisk. Det er ikke et øyeblikk av nåde. Det er noen som smører krem på ansiktet sitt i et rom fullt av mennesker som gjør det samme.

[[La stillheten og musikken holde på dette i 60 sekunder. Deretter:]]

FASILITATOR: Dette er det vi gjør her. Hver uke. Noe lite som faktisk er omsorg. Offentlig. Sammen.

[[Stillhet. La det synke inn.]]

Modul 3

Klisjédekonstruksjon

Ting folk sier som ikke er sanne — iscenesatt slik at vi kan se dem tydelig

Den terapeutiske mekanismen

Bedring er full av klisjeer som fungerer som emosjonelt press snarere enn nyttig veiledning. «Tilgi og glem.» «La det gå.» «Kom tilbake, det fungerer hvis du jobber med det.» «Én dag om gangen.» Disse frasene er ikke feil — men de brukes ofte for å stenge ned en reell opplevelse snarere enn å belyse den. Personen som ikke kan tilgi, blir fortalt at de må tilgi hardere. Personen som ikke kan glemme, blir fortalt at de ikke har Virkelig tilgitt.

Dekonstruksjon av klisjeer fungerer ved å iscenesette klisjeen – spille den ut bokstavelig, til konklusjonen – slik at gruppen kan se hva den faktisk betyr i praksis sammenlignet med hva den hevder å bety. Iscenesettelsen gjør det et argument ikke kan: den viser snarere enn den forteller.

3.1

Tilgi og glemme — Oppføringen av Det skarlagenske brevet

20 minutter — hele buen fra merking til utgivelse

Hva du trenger

- Røde klistremerker, rød tusj, eller røde lapper – én per person
- Valgfritt: et stykke rødt stoff eller bånd
- Plass til å bevege seg i rommet

STYKKET — I FIRE AKTER

ACT ÉN — Å skrive brevet (5 min): Hver person skriver på en rød klistrelapp ett ord – én ting de har gjort, eller én ting som er gjort mot dem, som de har blitt fortalt å «tilgi og glemme». Bare ett ord. De viser det ikke til noen ennå.

AKT TO — Å BÆRE DET (5 min): Hver person fester etiketten synlig på seg selv – på skjorten, pannen, hånden, hvor som helst de velger. Nå kan gruppen se alles bokstaver. Ingen leser dem høyt. Gruppen ser bare at alle har på seg en. Fasilitator: 'Se deg rundt i rommet. Dette er hvordan det er å bære det du ble fortalt å glemme. Du har båret det. Alle andre i' dette rommet.

AKT TRE — SANNHETEN OM Å GLEME (3 min): Fasilitatoren snakker: 'Å tilgi og glemme betyr: å handle som om det ikke skjedde. Det betyr: at personen som skadet deg skal få

fortsette uten konsekvenser. Det betyr: at din smerte er ubeleilig. Her er det som faktisk er sant: tilgivelse er mulig. Å glemme er ikke nevrovitenskap. Hippocampus har ikke en slettefunksjon. Du kan ikke glemme. Det du kan gjøre er å endre hva minnet betyr, endre dets emosjonell ladning, endre hva du gjør med den. Det er ikke å glemme. Det er noe vanskeligere og mer ærlig enn å glemme.

AKT FIRE — FRIGJØRINGEN (5 min): 'Du har to valg med dette merket. Du kan fortsette å bære det — og det er ingen skam i det; det er din erfaring; det er ekte. Eller du kan ta det av og sette det ned et sted i dette rommet — ikke kaste det bort, ikke ødelegge det — bare sette det ned. Ikke fordi det ikke skjedde. Fordi du velger å ikke bære det videre.' kroppen din i dag.' Myk musikk. Folk beveger seg rundt i rommet og bestemmer seg. Ingen press i noen retning.

Debriefingen

- Til de som fjernet merkelappen: 'Du la den ned. Hvor la du den? Hvorfor der?'
- Til de som fortsatte å bruke det: «Du hadde det på. Hva betyr det å ha det på for deg akkurat nå?»
- Til alle: «Hva er forskjellen mellom å tilgi noe og å glemme det? Kan du si det i én setning?»

Fasilitatoren løser ikke dette. Gruppen trenger ikke å nå konsensus. Poenget er å gjøre synlig hva «tilgi og glemme» faktisk ber om av folk — og å gi gruppen tillatelse til å avvise glemte delen mens man beholder den tilgivende delen som et mål, ikke et krav.

Modul 4

Hoveddramaet — Krakket

20 minutter til å bygge karakteren din. Så spiller vi den ut. Hver inkarnasjon.

Den terapeutiske mekanismen

Psykodramaets mest kraftfulle teknikk er rolleskifte – øyeblikket når personen som spilte brukeren spiller forhandleren, eller personen som spilte forhandleren spiller familiemedlemmet som ser barnet sitt forsvinne. Hvert rolleskifte skaper et perspektivskifte som å snakke om den rollen ikke kan skape. Du forstår ikke forhandleren før du har spilt forhandleren. Du forstår ikke hva familien var vitne til før du har spilt familien. medlem.

'The Bust' er et strukturert psykodrama der hele økologien rundt avhengighet blir iscenesatt – ikke bare bruken, men hver karakter som var til stede: selgeren, brukeren, vennen som så på, familiemedlemmet som fant ut, politibetjenten, dommeren, behandleren som ikke lyttet, den ene personen som sa det rette på for sent. Hver karakter får snakke. Hver karakter får sitt øyeblikk. Og så scenen. Skiftene — og hver karakter får en annen slutt.

4.1

Rollekortene

20 minutter å forberede seg — så begynner stykket

FASILITATOR: Vi skal spille et skuespill i kveld. Dere har 20 minutter på å finne karakteren deres. Jeg skal dele ut rollekort. Les ditt. Finn kostymet ditt – hva enn som er i dette rommet. En jakke brukt annerledes, en hatt, en rekvisitt fra vesken din, hva som helst. Når de 20 minuttene er over, er du den karakteren. Hold deg i karakter til jeg roper "scene".

[[Del ut rollekort. Gi 20 minutter. Fasilitatoren sirkulerer, hjelper folk å finne karakteren sin. Musikk spilles.]]

ROLLEKORTENE — Skriv ut, klipp ut og del ut ett per person. For grupper over 8, doppel opp noen roller. For grupper under 6, kan én person spille flere roller sekvensielt.

ROLLE: DEALEREN — Spilles av hvem som helst — ideelt sett noen som kan holde energien

KOSTYME / REKVISITT: Solbriller hvis tilgjengelig. Noe i lommen. En selvsikker holdning.

Jeg har det du trenger. Du vet hvor du finner meg. Jeg er ikke problemet ditt – jeg er løsningen din.

Jeg har pengene dine. Du blir høyt. INGEN rører meg. Jeg er utilnærmelig. Sjekk

meg ut.
DIN BUE: Du starter stykket på toppen av verden. Ved slutten av stykket blir du tatt. Du er ikke glamorøs. Du er redd. Du har folk du elsker. Øyeblikket du innser at personen du nettopp solgte til er noens barn — spilles DET øyeblikket.

ROLLE: BRUKEREN — Første gang — Alle som husker første gang
KOSTYME / REKVISITT: Hender som strekker seg litt fremover. Et uttrykk av forventning.
Bare denne ene gangen. Jeg vil bare se hvordan det er. Jeg blir ikke en av de der folkene.
Ok. Én gang til. Jeg kan stoppe når som helst.
DIN BUE: Du starter nysgjerrig og i kontroll. Du ender et sted du ikke planla å være. Øyeblikket du merker at kontrollen er borte — spill DET øyeblikket.

Rolle: Brukeren — Etablert — Enhver som vet hvordan vedlikehold ser ut
KOSTYME / REKVISITT: Litt krummet. Sjekker lommene. Oppmerksom på bevegelse.
Jeg har det bra. Jeg må bare komme meg gjennom dagen. Én gang til, og så stopper jeg. Jeg har gjort det før.
Jeg har ikke et problem. Jeg klarer dette.
DIN BUE: Du er utmattet. Du opprettholder noe som ikke lenger fungerer, men du kan ikke stoppe. Øyeblikket noen ser gjennom deg — spill DET øyeblikket.

Rolle: Vennen som så — Noen som har stått på sidelinjen av noen annens bruk
KOSTYME / REKVISITT: Kryssede armer, deretter åpnet. Står litt unna scenen.
Jeg visste ikke hva jeg skulle si. Jeg trodde de ville finne ut av det. Jeg ville ikke gjøre det verre.
Jeg burde ha sagt noe tidligere. Jeg burde ha gjort noe.
DIN BUE: Du bærer på skyld som ikke er din. Øyeblikket du innser at skylden ikke er din — spill DET øyeblikket.

ROLLE: FAMILIE MEDLEM — Alle som har blitt elsket av noen med avhengighet, eller som har elsket noen som bruker (stoffer)
COSTUME / PROP: Et foto holdt i én hånd, eller armer som strekker seg litt fremover.
Jeg forstår ikke hva som skjedde med deg. Du var akkurat her, og så var du borte. Jeg er sint og jeg elsker deg, og jeg vet ikke hvordan jeg skal gjøre begge deler samtidig.
DIN BUE: Du beveger deg mellom sorg og sinne og kjærlighet, og de føles alle like. Øyeblikket du slutter å vente på at den gamle personen skal komme tilbake, og ser hvem som faktisk står foran deg — spill DET øyeblikket.

ROLLE: SYSTEMET — Én eller to personer — kan deles opp eller spilles sammen
KOSTYME / REKVISITT: Oppslagstavle hvis tilgjengelig. Oppreist holdning. Nøytralt uttrykk.
Du var ikke i samsvar med behandlingen. Du har ikke oppfylt vilkårene for behandlingen din. Vi anbefaler et høyere nivå av omsorg.

Dette er din tredje innleggelse. Hva er annerledes denne gangen?
DIN BUE: Du er ikke ond. Du er overveldet og underressursstyrt og opererer fra en modell som ikke passer til personen foran deg. Øyeblikket du innser det — spill DET øyeblikket.

ROLLE: DEN ÉNE PERSONEN SOM SA DET RETTE — Hvem som helst
KOSTYME / REKVISITT: Åpne hender. Fast øyekontakt.
Jeg tror ikke du er ødelagt. Jeg tror du har kjørt på feil informasjon. OG: Jeg skal ikke noe sted. Jeg skal være her når du er klar.
DIN BUE: Du fikser ingenting. Du bare blir. Øyeblikket personen foran deg hører deg — spiller DET øyeblikket.

4.2

Leke-strukturen

Fire scener – hver spilt to ganger, med et rolleskifte

Scene	Hva skjer?	Skiftet
Scene 1 — Transaksjonen	Selger og bruker (første gang) møtes. Transaksjonen skjer. Vennen ser på. Familien medlem er et annet sted i rommet, ikke involvert ennå.	Etter scenen: Dealer og Bruker bytter roller. Kjør det på nytt. Dealer er nå brukeren. Brukeren er nå dealeren. Hva endres?
Scene 2 — Spiralen	Bruker (etablert) prøver å håndtere livet sitt. Systemet kommer inn. Familien medlem prøver å nå dem. Vennen står ved kanten.	Etter scenen: Familie medlem og Bruker bytter roller. Kjør øyeblikket der familiemedlemmet finner ut. Nå spiller brukeren familiemedlemmet. Hva ser de?
Scene 3 — Busten	Selger blir tatt. Systemet ankommer. Brukeren er til stede. Alle fryser når arrestasjonen skjer — hva gjør hver karakter i frysningen?	Etter frysingen: Fasilitatoren kaller på hver karakter én etter én. «Dealer — hva tenker du AKKURAT NÅ?» «User — hva føler du AKKURAT NÅ?» Gå rundt alle karakterene.
Scene 4 — Den Andre Slutten	Den ene personen som sa det rette kommer inn — på HVERT tidspunkt i scener 1, 2 eller 3.	Etter scenen: Gruppediskusjon — hva endret seg? Hva endret seg ikke? Hva kan bare endre seg innenfra?

	Ankomsten deres endrer én ting. Bare én. Gruppen improviserer hva som endres.	

Regissørens notater — Å gjennomføre aksjonen trygt

- Du er regissøren. Du er ikke i stykket. Hold deg utenfor scenen slik at du kan se hele rommet.
- Ring 'FREEZE' når som helst hvis noen virker å være i genuin nød i stedet for å spille nød. Spør: 'Spiller du karakteren akkurat nå, eller er du i den?' Personen vil fortelle deg.
- «Jeg er i det» betyr: stopp forestillingen, aktiver groundingprotokollen, bring dem tilbake til rommet. Forestillingen gjenopptas etterpå, eller ikke. Personens sikkerhet har forrang.
- Dealer-rollen er ofte katartisk for folk som aldri har fått lov til å spille den mektige karakteren. La det være stort. La Dealer være genuint truende. Busten fungerer bedre når Dealer faktisk var skremmende.
- Rollenbyttet er det viktigste øyeblikket. Ikke hopp over det. Øyeblikket en bruker spiller for forhandleren er ofte når de for første gang forstår hva de faktisk interagerte med.
- Alltid avslutt med Scene 4 — Den andre slutten. Aldri la gruppen inne i busten uten å bevege seg mot muligheten for noe annet.

4.3

Debriefingen

Ut av karakter — og tilbake til deg selv

FACILITATOR: SCENE. [Beat.] Kom deg ut av karakteren din. Skjudd det av — bokstavelig talt. Rist hendene dine, armene dine.

[[Alle rister av seg.]]

FACILITATOR: Nå still i en sirkel. Og si ditt eget navn. Ditt ekte navn. Bare navnet ditt.

[[Gå rundt sirkelen. Hver person sier navnet sitt.]]

FACILITATOR: Du spilte nettopp noen — eller noe — som har hatt makt i livet ditt. Du kontrollerte det de siste 20 minuttene. Det er ikke ingenting.

Debriefspørsmål — Ta deg god tid med disse

- Hvilken rolle var vanskeligst å spille? Hvilken var lettest? Hva forteller det deg?
- Var det et øyeblikk i stykket hvor du innså noe sant? Hva var det?
- Hva skjedde med dealeren etterpå? Spill det ut i én setning.
- Den ene personen som sa det rette — hvem var den personen i ditt virkelige

liv? Hvis det ikke var noen, hvem kunne det ha vært?

- Hva ville du sagt til karakteren du nettopp spilte, hvis du kunne gå tilbake?

Modul 5

Den helende gjennomføringen

Hva bedring faktisk ser ut som — utført i det offentlige, sammen

Hvorfor dette alltid må komme sist

Du har nettopp tatt gruppen gjennom utspilt smerte, stigma, maktforhold, rolleombytting og kollapsen. Det limbiske systemet har blitt aktivert. Kroppen holder på noe. Du kan ikke slutte her. Nervesystemet trenger en fullføringsbue — ikke en løsning, ikke en lykkelig slutt, men et fysiologisk signal om at den aktiverte tilstanden har et sted å lande.

Helingsgjennomføringen er ikke en forestilling om å bli helbredet. Det er en forestilling av de spesifikke, små handlingene som utgjør heling – de faktiske, bokstavelige, fysiske tingene som bedring ser ut som i hverdagen. Gjennomført i det offentlige. Sammen. Fordi kroppen lærer ved å gjøre, og å gjøre det i et rom fullt av andre mennesker som gjør det, endrer det hva handlingen betyr.

FACILITATOR: Vi skal avslutte i kveld ved å vise hverandre hva vi faktisk gjør. Ikke hva vi prøver å gjøre. Hva vi faktisk gjør. Én handling. Reell. Spesifikk.

FACILITATOR: Tenk på én ting du gjør – eller prøver å gjøre – som er bedring. Ikke et mål. En handling. Noe du kan vise oss akkurat nå med kroppen din.

[[Gi 60 sekunder til folk for å tenke.]]

FACILITATOR: Vi skal gå rundt i rommet. Hver person viser oss — uten å forklare først. Bare gjør det. Så fortell oss hva det er etterpå.

EKSEMPLER PÅ HELENDE ENACTMENTER — Del disse hvis gruppen trenger prompting

Å drikke et glass vann — sakte, bevisst, hele greia: «Dette er meg som hydrerer. Hver dag. Det høres dumt ut. Jeg pleide ikke å gjøre dette.»

Å legge til seng — etterlign handlingen: «Dette er meg som legger til seng. Jeg har ikke lagt til seng på tre år. Jeg gjør det nå.»

Å ta supplementene — mime åpning av en flaske, tar dem: "Dette er meg som tar mitt methylfolate. Jeg forstår det ikke helt ennå. Men jeg gjør det."

Morgenwalken — mime å gå, se seg rundt: «Hver morgen. Tjue minutter. Jeg lytter ikke til noe. Jeg bare går.»

RINGE ÉN PERSON — etterligner å ringe på telefon: "Jeg ringer søsteren min på tirsdager. Jeg har ikke snakket med henne på to år. Jeg ringer henne nå."

SITTE MED TRANGEN — sitt helt stille, hendene åpne på knærne: «Jeg sitter med det i tre minutter før jeg gjør noe. Det går over. Jeg sitter med det.»

Å skrive ned én ting — mime-skriving: 'Jeg skriver én ting jeg gjorde bra. Hver kveld. Én ting. Ikke en liste. Én ting.'

Å spise frokost — etterlign handlingen: 'Jeg spiser frokost nå. Hver dag. Det er alt. Det er min bedring akkurat nå.'

[[Etter at alle har vist sin handling:]]

FACILITATOR: Se på hva som nettopp skjedde i dette rommet. Hver person i dette rommet viste oss noe ekte. Ikke en plan. Ikke et mål. Noe de faktisk gjør.
FASILITATOR: Dette er hvordan bedring ser ut. Det ser slik ut.

FACILITATOR: Vi avslutter på den måten vi alltid avslutter.

FACILITATOR: Biologien kan forstås.
ALLE: Biologien kan forstås.
FASILITATOR: Mønsteret kan endres.
ALLE: Mønsteret kan endres.
FACILITATOR: Arbeidet er reelt, og arbeidet er verdt å gjøre.
ALLE: Arbeidet er ekte og arbeidet er verdt å gjøre.
Alle: Kom tilbake.

Vedlegg

Fullt Psykodrama-sesjonsprogram

90 minutter — den komplette buen

Tid	Fase	Hva skjer
0:00–0:10	Åpning	Standard kjerneåpning: vann, pust, formålserklæring, åpningssetning
0:10–0:25	Introduksjonsritual	Alle fire setninger — navn, type, spenninger, jobber med
0:25–0:40	Modul 1 — Objektritual	Babypudder- eller tilpasset objektritualet for stoffet relevant for denne gruppen
Do NOT add any content not in the source,	Modul 2 — Stigma Simulering	Etiketten, den universelle simuleringen, reframe-kortet, helingen
0:55–1:05	Modul 3 — Dekonstruksjon av klisjeer	Tilgi og glem — Oppsetning av Den røde bokstaven
1:05–1:25	Modul 4 — Brystet	20 min forberedelse, 4 scener, rollebytter, debriefing
1:25–1:35	Modul 5 — Helende gjenskapelse	Hver person viser én reell bedringshandling
Output ONLY the translated text.	Lukk + Integrasjon	Standard Kernel lukket + valgfri 10 min åpen deling

Hvilke moduler skal kjøres på hvilket møte?

- Første psykodrama-økt: Modul 1 (Objektritual) kun – la gruppen finne formatet før man legger til mer
- Andre økt: Modul 1 + Modul 2 (Stigma Simulering)
- Tredje økt: Modul 3 (Klisjédekonstruksjon) — bra for grupper som har vært sammen en stund og er klare til å undersøke språket de har brukt
- Fjerde sesjon: Modul 4 (Krakket) — krever mest tillit; ikke forsøk før gruppen har hatt minst 3 sesjoner sammen
- Modul 5 (Helende gjenskapelse) — alltid, ved slutten av hver psykodramasøkt
- Full 90-minutters forløp: maks én gang i måneden — disse øktene er høyt aktiverende; gruppen trenger regelmessige møter imellom for å integrere.